

Die Sache mit der Haltung

In meinen Kommunikations- und Konfliktseminaren interessieren sich die Teilnehmenden jeweils ganz besonders für praktische Gesprächstechniken. Das Interesse ist für mich gut nachvollziehbar. Gesprächstechniken vermitteln Sicherheit und machen oft auch Mut, Schwieriges anzusprechen. Aber ich bin wahrscheinlich nicht allein mit der Erfahrung, dass Gesprächstechniken ganz schnell zu heuchlerischen Phrasen verkommen, wenn die persönliche Einstellung einem Menschen gegenüber unangemessen ist. Auch Kommunikationstipps der Sorte «Lobe zuerst, bevor Du etwas Kritisches aussprichst» resultieren in unechtem Gehabe, wenn das Lob nicht ehrlich ist. Und da wären wir bei der Sache mit der Haltung, die sich etwas schwieriger bewerkstelligen und vermitteln lässt als pragmatische Gesprächstechniken. Persönliche Haltungen sitzen tief in der Erfahrungs- und Lerngeschichte eines Menschen und wirken sich oft unwillkürlich und unbewusst aufs alltägliche Handeln aus. Will man sich ihrer Wirkung bewusstwerden und sie ein bisschen steuern können, ist zunächst Selbstreflexion angezeigt. Und wie immer, wenn wir uns mit tieferliegenden Dingen beschäftigen, ist es dabei zunächst hilfreich, auf die eigenen Emotionen zu achten:

- Welche Gefühle machen sich bemerkbar, wenn ich mit einer Person zu tun habe und was sagen diese Gefühle über meine Haltung dieser Person gegenüber aus?
- Bin ich ehrfürchtig, ängstlich, neidisch, wohlwollend, missgünstig, neutral, ärgerlich, überheblich..., wenn ich in ein Gespräch mit diesem Menschen gehe?
- Welche meiner «inneren Instanzen» aktiviert ein Mensch? Bin ich in der Versuchung, meiner inneren Nacherziehungsbeauftragten das Wort zu überlassen, wenn ich in Gespräch gehe oder spricht das ängstliche Kind, der beflissene Schüler, die besorgte Mutter etc.?

Oder streiten sich in mir sogar ein paar innere Instanzen darum, wer als Erster das Wort ergreifen kann oder reden alle durcheinander?

Es ist erstaunlich, was man bei einer solchen Selbstreflexion alles erfährt. Bei mir persönlich kämpfen nicht selten die trotzig-rebellin, die folgsame, es recht machen wollende Allesversteherin und die erwachsene Frau um das Wort, dass ich an meine jeweiligen Gesprächspartner richte. Meiner Erfahrung nach ist es aussichtslos, die Rebellin und die Streberin einfach abzuklemmen zu wollen. Je mehr man sie unterdrückt, umso heftiger melden sie sich in den Gefühlen des Ärgers oder der Angst wieder zurück. Erfolgsversprechender ist es, sie als innere Helferinnen und Helfer zu verstehen. Meine innere Rebellin unterstützt mich, standhaft zu bleiben, wenn meine Gesprächspartner mich zu Aussagen «verführen» wollen, die ich nicht vertrete und meine innere Allesversteherin verhilft mir zur notwendigen Empathie und Geduld. Wenn ich das gelten lasse, ist es einfacher die Rebellin und die Allesversteherin auf ihre Plätze zu verweisen und der erwachsenen Frau in mir das Wort zu übergeben. Der erwachsenen Frau in mir fällt es leicht, meinen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern auf Augenhöhe zu begegnen. Und genau diese Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht eine innere Haltung, die für gute und zielführende Gespräche notwendig ist.

Sybille Wölfling Kast, August 2020